

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

В.Н. Кульков, М.В. Кульков, А.И. Серебряков

Физическая культура и спорт всегда были основными составляющими в подготовке молодежи к службе в армии. Поэтому разрабатывая программу подготовки молодежи к защите своего государства, в Советском Союзе в 1934г. был введен в жизнь комплекс ГТО, основу которого составляли военно-прикладные виды спорта, в том числе и туризм. Цель комплекса – сформировать средствами физической культуры психо-физическую готовность у молодежи к успешной профессиональной и военной деятельности.

Научно-теоретическое обоснование включения в комплекс военно-прикладной физической подготовки, прежде всего связано с изучением факторов профессиональной армейской деятельности и ее условий преимущественно обуславливающих требования к физической и другим сторонам военно-прикладной подготовленности человека (к определенным двигательным и психологическим качествам, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными навыками, умениями и связанными с ними знаниями).

Цель сформулированная при принятии комплекса ГТО остается актуальной и в наше время, и дополняется в принятом в Республике Беларусь Ф.С. комплексе «Защитник отечества». Основоволожники «Теории и методики физического воспитания» Л.Д. Штакельберг, Н.Г. Озолин, В.Н. Вьюнков еще в 40-х годах прошлого века отмечали, что занятия спортивным туризмом и ориентированием обеспечивают подготовку офицеров, сержантов и солдат, способных быстро и точно ориентироваться на незнакомой местности в самых сложных условиях, сноровисто и быстро передвигаться вне дорог, особенно в лесу, по болотам, преодолевать естественные и искусственные препятствия, поэтому навыками туристской подготовки должен в первую очередь овладеть личный состав разведывательных, воздушно-десантных и других подразделений, которым предстоит действовать в тылу врага, в отрыве от своих войск.

На Республиканской научно-практической конференции в марте 2009г в г. Витебске обсуждались вопросы подготовки молодежи к армейской службе. Актуальность затрагиваемых проблем заключалась в предстоящей реформе ВС в связи с переходом на годичный срок службы военнослужащих срочной службы. Выступающие на конференции отмечали слабую физическую подготовку призывников, низкий уровень знаний военно-прикладных дисциплин, отсутствие разрядников по военно-прикладным видам спорта. Командиры воинских подразделений также указывали на низкую физическую, стрелковую, туристскую подготовку и что эти факторы в отрицательном плане влияют на полевую выучку войск.

Анализируя полученную информацию можно сделать вывод, что туристская подготовка призывника является важным условием для успешного выполнения им воинских обязанностей. Поскольку туризм охватывает широкий спектр человеческой деятельности следует определить, что наиболее привлекательным для ВПФП будущих военнослужащих будут пешеходный, горный и водный туризм. Все эти виды туризма имеют много общих черт и могут часто пересекаться в своей деятельности, дополняя друг друга. Для организации учебно-тренировочных занятий по туристской подготовке молодежи следует придерживаться следующих задач:

- 1) обучение топографической подготовке и ориентированию;
- 2) формирование необходимых двигательных навыков, знаний, качеств и умений;
- 3) получение необходимых знаний и умений по оказанию доврачебной медицинской помощи при несчастных случаях и заболеваниях;
- 4) знание требований к личному и групповому снаряжению, владение навыками в установке различных типов палаток, укладке рюкзака, ремонта инвентаря и снаряжения, выбирать места стоянок, разводить костер в любых погодных условиях;
- 5) Владение навыками приготовления пищи, хранения и транспортировки продуктов, использование ягод и грибов;
- 6) Знание правил поведения на маршруте и соблюдения техники безопасности;
- 7) Приобретение навыков в передвижении по сильно пересеченной местности (снегу, болотам, преодолению водных преград, горная подготовка);
- 8) Формирование чувства коллективизма, ответственности и дисциплины;
- 9) Приобретении необходимых знаний и умений для выживания в неблагоприятных условиях;
- 10) Психологическая адаптация к преодолению трудностей.

Для выработки рекомендаций по туристской подготовке молодежи и составлению необходимой программы, мы провели анкетирование с помощью которого попытались определить уровень практических навыков юношей, поступивших на 1 курс ВГУ им. П.М. Машерова вопросы были составлены согласно выше перечисленным задачам.

Данные приведены в таблице.

| Год анкетирования | 2007 | | 2008 | | 2009 | | ИТОГО | |
|---------------------------------------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|
| Кол-во анketируемых | 101 | | 113 | | 191 | | 405 | |
| 1. Участвовали в многодневных походах | 46 | 40,7% | 48 | 37,5% | 38 | 19,9% | 132 | 32,6% |
| 2. Походах выходного дня | 80 | 70,8% | 72 | 56,2% | 85 | 44,5% | 237 | 58,5% |
| 3. Туристических слетах | 32 | 28,3% | 51 | 39,4% | 45 | 23,5% | 128 | 31,6% |
| 4. Умеете работать с картой | 33 | 29% | 62 | 48,4% | 80 | 41,9% | 175 | 43,2% |
| 5. Устанавливать палатку | 55 | 49% | 66 | 51,6% | 79 | 41,3% | 200 | 49,4% |
| 6. Укладывать рюкзак | 44 | 38,9% | 60 | 46,8% | 60 | 31,4% | 164 | 40,5% |
| 7. Ориентироваться на местности | 53 | 46,9% | 71 | 55,4% | 91 | 47,6% | 208 | 51,3% |
| 8. Готовить пищу | 61 | 53,9% | 77 | 60,1% | 91 | 47,6% | 229 | 56,5% |
| 9. Разведение костра | | | | | 72 | 37,7% | 72 | 37,7% |
| 10. Знаком с техникой безопасности | | | | | 72 | 37,7% | 72 | 37,7% |

Данные анкетирования показали, что динамика участия юношей в многодневных и однодневных походах, а также в туристических слетах имеют устойчивую тенденцию к снижению. Наблюдается низкий уровень владения туристскими навыками и их динамика к снижению. В процессе анкетирования, за 3 года выявлены 3 спортсмена – разрядника по туризму и ориентированию. При практической работе со студентами было отмечено, что необходимый туристический опыт юноши получают в 3–4-х дневных походах, где в большом объеме востребованы их знания, умения, опыт и физическая подготовка. Студенты, принимавшие участие в многодневных походах оказались более организованными и технически подготовленными. Они владели навыками работы с картой, умели оперативно оказывать медицинскую помощь, обустривать места стоянок, готовить пищу, были более дисциплинированными, коммуникабельными и трудолюбивыми. При опросе студентов, принимавших участие в многодневных походах предпочтение было отдано походам историко-патриотической направленности, как более эмоциональными и доступными.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ПЛАВАНИЕМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 21–35 И 35–45 ЛЕТ

И.М. Ольшанко

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической, тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Внедрение новых оздоровительных технологий в физкультурную практику позволяет удовлетворить потребности человека в выборе доступных и эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок. Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособности в различных видах спорта и массовых формах физической культуры необходим учет особенностей женского организма. При этом основное внимание должно уделяться сохранению их здоровья и детородной функции.

Известно, что, обладая меньшей, чем мужчина, физической силой, женщина более жизнеспособна, жизнестойка, имеет более высокую сопротивляемость к неблагоприятным внешним воздействиям, меньше болеет, а поэтому в среднем на 8-10 лет живет дольше.

Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструального цикла.

Результаты специальных исследований убедительно показывают, что занятия аэробными упражнениями, ритмической гимнастикой, оздоровительным бегом, плаванием, шейпингом,